



やまびこ

1月

年のはじめに

三日坊主の私は子どもにえらそうなことは言えません。趣味でもスポーツでも、まず続いた試しがないのです。そんな私が、利用者の皆さんに呼びかけても、どれだけ影響力があるか疑問ですが、年の初めに、やまびこ自慢の「三種の新機」をつかった「個別運動」のお勧めをします。(管理者)

その①エルダーウォーク



おすすめ

導入されて随分になりますが、残念ながら使われる方が少ない状態です。利用のたびに毎回使う方もありますが…
この機械の特徴は、一般のものと違って「歩けば動き、止まれば停まる! 高齢者のための安心のウォーキングマシン」だということです。歩くことは何にも増して効果のあるリハビリです。利用毎の日課に加えてみませんか?

腰痛・神経痛も腰の筋肉を強化することで改善する場合があります。

その②エルダックス



もっとも新しく導入された機械ですが、宣伝がへたくソで使用する人がいない状態です、モッタイナイ! 簡単にいえば、手でこぐエアロバイクのようなもの。ハンドルを握るだけで左右の腕の屈伸運動になり、力を加えれば肩の筋肉や腰までのインナーマッスルを鍛えることが出来る優れたものです。

インナーマッスルを鍛えると、血流が良くなり酸素・栄養の補給が上昇します。

その③イー・ウォーク



ご存知「イー・ウォーク」です。とても人気の機械で、うたたねでもほぼ全員が毎日使っています。イスに座ったままで歩く運動ができ、下肢の血流を良好にし関節の動きを滑らかにします。

第二の心臓と呼ばれるふくらはぎの筋肉の収縮運動により、足の浮腫の解消、ひいては足が軽くなるなどの効果あり



人麻呂さまへ初詣



餅つき大会、
弓毛芋餅です



赤ちゃん笑顔、鳴き声、どれも珍しく、みなさん顔がほころびます



年々水仙の数も増えて、見事になっています



さすが、のお師匠さまの技でした



1/22 地元老人クラブの代表4名様のお花を持っての訪問をいただきました。